

Programma del corso di Formazione per Insegnanti II livello di *Yoga Trasformativo*

RICONOSCIUTO DA CSEN/CONI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Hai già completato un corso di formazione per insegnanti e
ti piacerebbe **approfondire, migliorare, esplorare** più in profondità?

Ti sono rimaste domande o si sono presentate nuove sfide
sia a livello mentale che fisico?

**Questo percorso avanzato è studiato per colmare eventuali lacune
nella tua pratica personale e nel tuo insegnamento.**

È specificatamente realizzato per te che aspiri a
distinguerli nel mondo dello Yoga come un professionista,
andando oltre il semplice ruolo di istruttore.

In questo corso entriamo in profondità:



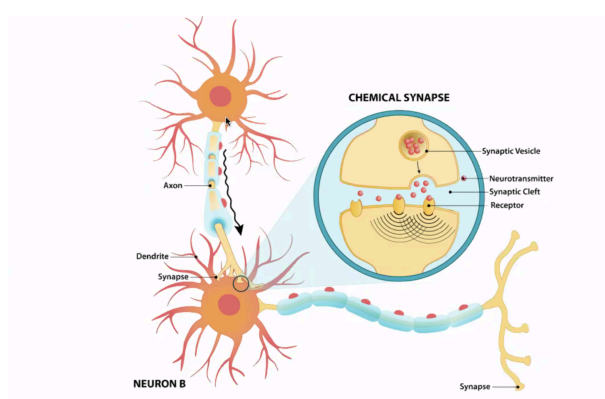
- **Analisi e Bilanciamento della Postura:**

Impara ad osservare e analizzare la postura dell'allievo, utilizzando una varietà di supporti—cinghie, mattoncini, muro, cuscini e sedia per adattare la pratica alle esigenze individuali.

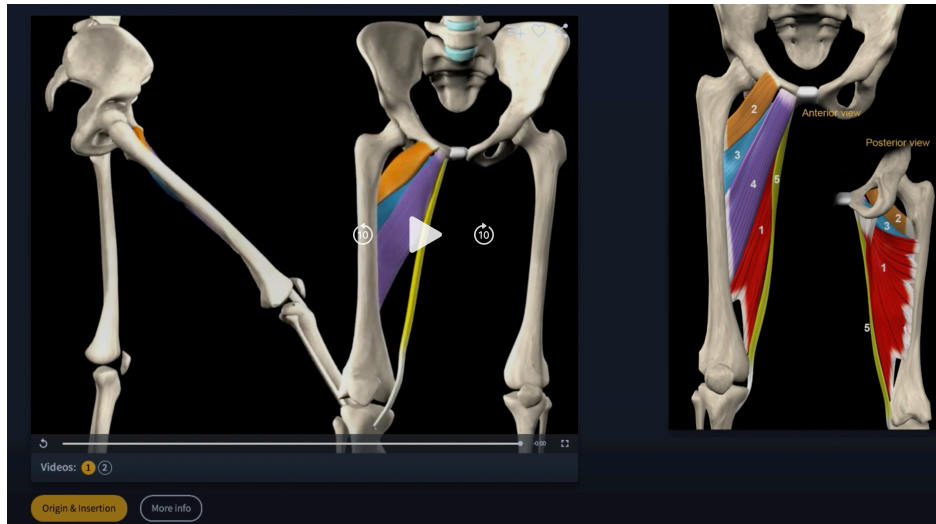


- **Immersione nelle Neuroscienze e nella Psicosomatica:**

Approfondisci il legame tra mente e corpo per comprendere e armonizzare i blocchi emotivi memorizzati nei tessuti. Grazie alle più moderne scoperte neuroscientifiche, imparerai come le emozioni si riflettano nel fisico e come intervenire con lo Yoga per ristabilire l'equilibrio.

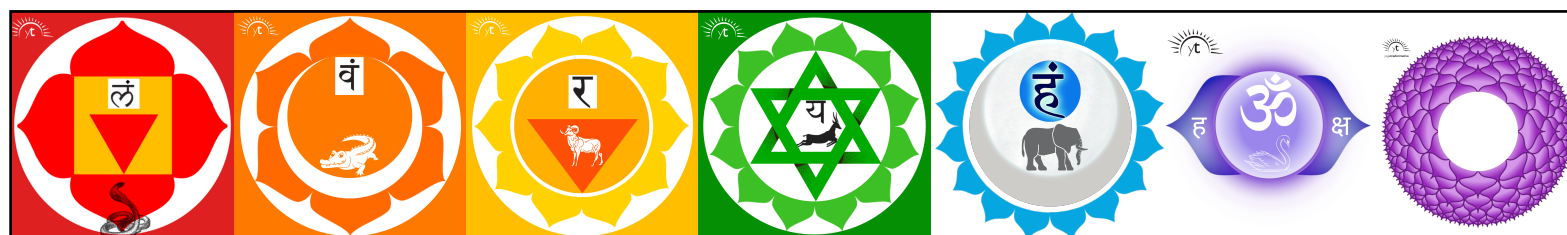


- **Trasforma la tua didattica:** attraverso le lezioni di **biomeccanica** supportate da **video anatomici esaustivi**, imparerai a conoscere la muscolatura e la struttura scheletrica corporea e a creare sequenze e transizioni fluide e sicure.



- **Approfondimento sui Chakra:**

Ogni weekend esploriamo un Chakra, attraverso i test verificherai eventuali carenze o eccessi. Imparerai a **riconoscere e bilanciare le sue dinamiche psico-emotive attraverso la pratica per comprendere meglio te stesso i tuoi allievi.**



- **Strumenti della Tradizione Yogica Integrati con le Neuroscienze:**

Esplorerai in profondità antichi strumenti come **Mudra, Mantra, Yoga Nidra e Meditazione**. Scoprirai come questi potenti strumenti agiscono sul corpo e sulla mente, grazie a una visione arricchita dalle moderne ricerche neuro-scientifiche.



Questo corso di formazione per insegnanti
di II livello di Yoga Trasformativo ti offre l'opportunità di
evolvere nel tuo percorso personale e professionale,
per diventare un insegnante capace di guidare i propri allievi
verso un benessere integrato, a 360°—**mente, corpo ed emozioni.**

**Sei pronto/a a trasformare il tuo insegnamento e
a scoprire nuovi orizzonti di consapevolezza?**

— — — — —

NOVITÀ

Iscrivendoti prima dell'inizio del corso, entri subito nel nostro metodo.

Hai accesso alle 3 classi settimanali fino all'inizio della formazione, per arrivare preparato, allineato e già dentro il lavoro*.

* Questo accesso anticipato è riservato a chi conferma l'iscrizione con saldo in un'unica soluzione.

* Se per esempio ti scrivi a febbraio puoi iniziare da subito a praticare con noi senza costi aggiuntivi, fino a aprile 2027.

SVOLGIMENTO:

Il livello II è distribuito in:



9 weekend + registrazione disponibile 12 mesi



3 lezioni settimanali di 1 ora e un quarto,

in diretta o differita per tutta la durata del corso



35 ore di lezioni pratiche registrate

che approfondiscono i temi trattati durante i weekend

DATE:

- **I INCONTRO:** 3/4 ottobre 2026
- **II INCONTRO:** 24/25 ottobre 2026
- **III INCONTRO:** 21/22 novembre 2026
- **IV INCONTRO:** 12/13 dicembre 2026
- **V INCONTRO:** 9/10 gennaio 2027

- **VI INCONTRO:** 23/24 gennaio 2027
- **VII INCONTRO:** 20/21 febbraio 2027
- **VIII INCONTRO:** 13/14 marzo 2027
- **IX INCONTRO:** 3 aprile 2027

Orario weekend: 09.00 - 13.30 / 14.30 - 16.30

Orario lezioni settimanali: 18.30 - 19.45 lunedì, mercoledì, venerdì

È possibile partecipare anche solo a singoli moduli (accumulando così monte ore per raggiungere il diploma RYT 350 e RYT 500).

PROGRAMMA DETTAGLIATO:

3 LEZIONI SETTIMANALI

Posturale, centrata sui distretti più comunemente contratti o lassi e sulla percezione del respiro nelle posture.

Poweryoga (Yoga di tipo Yang), incentrato sulla forza, sul radicamento e sull'equilibrio energetico tra radicamento ed espansione, cercato nel lavoro su core e asana di equilibrio su gambe e braccia.

Vinyasa flow, che media tra i due stili, in cui si lavora molto sulle transizioni, sull'elasticità e sulla leggerezza.

Le classi sono alle 18:30 in diretta su zoom, si viene inserite in un gruppo whatsapp, in cui si ricevono anche le registrazioni, fruibili per trenta giorni e ripetibili a piacere.

9 FINE SETTIMANA:

Incontro 1:

- **Neuroscienza della Meditazione:** Scopri come la pratica meditativa può cambiare la tua mente, trasformando il modo in cui percepisci te stessa/o, il tuo dialogo interiore e l'esperienza quotidiana.
- **Psicosomatica di Organi e Muscoli:** Impara a leggere i messaggi del corpo e a interpretarli. Approfondisci il legame intrinseco tra sistema nervoso, gli ormoni, le emozioni e il funzionamento di organi, muscoli e apparati.
- **Catene Muscolari e fascia:** Scopri come le connessioni fasciali influenzano il movimento e le emozioni, integrando una visione anatomica e funzionale per comprendere meglio il corpo.
- **Leggere la Postura ed equilibrarla:** conoscere le strutture posturali (ipercifosi - anteposizione del capo - Anteposizione delle spalle - Iperlordosi - Scoliosi - Schiena Piatta) e saper affrontare problematiche individuali specifiche.
- **Asana e transizioni sul tappetino per riequilibrare la postura:** per Rachide toracico, cervicale e cinto scapolare.

Incontro 2:

- Testa avanti (protrazione) e spalle chiuse (tilt del Cingolo Scapolare): **valutazione dei rischi nella pratica degli inarcamenti.**
- **Gestire cifosi, lordosi e scoliosi nelle posture ad alto rischio** per ripristinare la corretta funzionalità.
- **Ripasso sulle basi della respirazione + Shitali Pranayama:** Una tecnica respiratoria di raffreddamento e purificazione per calmare la mente.
- **I Chakra:** percorso a 360° per riequilibrare il centro del radicamento, affronteremo la dinamica psico-emotiva della **paura**. Attraverso Neuroscienze, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, imparerai a equilibrare Muladhara; acquisirai anche le competenze per creare workshop tematici .

Incontro 3:

- **Bhramari Pranayama:** Scopri il potere del suono per armonizzare corpo e mente.
- **Periodizzazione della Pratica:** Organizzare cicli settimanali, mensili e annuali individuali o di classe, per una crescita sostenibile e una trasformazione costante.
- **Il Chakra:** percorso completo per armonizzare il centro della **creatività e delle emozioni**, ci concentreremo sulle dinamiche psico-emotive legate al **desiderio e alle relazioni**. Grazie a

Neuroscienza, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, scoprirai come riequilibrare Svadhisthana.

- **Articolazione all'anca** disturbi e traumatologia comune (conflitto coxofemorale, tilt pelvico, coxoartrosi, rigidità lombare, influenza sul ginocchio). **Prevenzione e gestione.**

Incontro 4:

- **Correzioni & Aggiustamenti:** Analisi degli errori comuni nelle posizioni classiche e complesse, **entrate e uscite biomeccaniche, perfezionare e percepire allineamenti** e linee energetiche, **correzioni tattili**, vocali, utilizzo degli strumenti propedeutici.
- **III Chakra:** percorso a 360° per armonizzare il centro del **potere personale e dell'autostima**, affrontando le dinamiche psico-emotive legate all'**ego e alla volontà**. Attraverso Neuroscienze, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, imparerai a riequilibrare Manipura.
- **Costruzione di Sequenze Personalizzate:** Creare pratiche mirate a soddisfare esigenze e obiettivi specifici (dolore fisico o emotivo, equilibrio dei Chakra, lucidità cerebrale, inibizione dello stress, gestione dell'ansia...)

Incontro 5:

- **IV Chakra:** Un percorso completo per aprire e armonizzare il centro dell'**amore e della compassione**, affrontando le dinamiche

psico-emotive legate al **perdono e alla connessione**. Attraverso le Neuroscienze, Mantra, Meditazioni, Mudra e Asana, imparerai a riequilibrare Anahata.

- **Utilizzo dei Props:** Cinghie, mattoncini, ruota, cuscini, sedia, muro, spotter, per **adattare le asana a ogni esigenza, semplificando o intensificando la pratica.**
- **Articolazione di Gomito e Polso:** disturbi e traumatologia comune (tunnel carpale, epitrocleite ed epicondilite).
Prevenzione e gestione.
- **Rafforzamento di Spalle & Braccia:** Routine di riscaldamento, allineamenti corretti e controposizioni (pratyahara) di decompressione.
- **Posizioni sulle Braccia:** Progressione lineare dal semplice al complesso (Vinyasa Karma), tutele e varianti.

Incontro 6:

- **Mantra:** Il suono, il respiro, la vibrazione: **Connessione tra diaframma, cervello e cascata ormonale.** Cambiare le percentuali di ossigeno e anidride carbonica nel torrente ematico per regolare il sistema nervoso.
- **Articolazione del Ginocchio:** traumatologia comune, **gestione delle posture ad alto rischio** attraverso facilitazioni, supporti e varianti.

- **Mudra:** Teoria e pratica dei gesti sacri per armonizzare mente e corpo. Integrazione tra visione Yogica e Neuroscientifica.
- **V Chakra:** Percorso a 360° per armonizzare il centro della **comunicazione e dell'espressione**, affrontando le dinamiche psico-emotive legate all'**autenticità e alla verità interiore**. Attraverso Neuroscienze, Meditazioni, Visualizzazioni, Mantra, Mudra e Asana, imparerai a riequilibrare Vishuddha.

Incontro 7:

- **Funzionamento di Organi & Apparati:** Focus sulle **principali patologie e problematiche articolari** per un insegnamento dello Yoga consapevole.
- **Meditazione:** Mindfulness, meditazione Vipassana, training autogeno, meditazione tantrica e buddista: come prepararsi fisicamente, come accedere a stati cerebrali meditativi, quali sono i **riscontri scientifici positivi e quali sono le controindicazioni**.
- **VI Chakra:** Percorso di Meditazione, Percezione e Visualizzazione per potenziare il centro dell'**intuizione e della visione interiore**. Attraverso pratiche mirate, imparerai a riequilibrare Ajna.

Incontro 8

- **Il Ruolo Psicologico ed Etico dell’Insegnante di Yoga:** Entrare in contatto con la profondità intellettuale e emozionale del singolo con competenza e rispetto.
- **Yoga Nidra:** Tecniche di rilassamento profondo per rigenerare corpo e mente.
- **Guida Verbale alla Pratica:** Impara a guidare gli allievi solo con la tua voce: tecniche di comunicazione e pattern linguistici.
- **VII Chakra:** Percorso di meditazione e consapevolezza che integra il centro della **connessione cerebrale e delle funzioni cognitive elevate**. Attraverso Visualizzazioni, Mantra, Mudra e Meditazione, imparerai a equilibrare di Sahasrara.

Incontro 9:

- **Le Tre Menti & I Dieci Corpi:** Esplora la teoria del Kundalini Yoga secondo Yogi Bhajan per una comprensione profonda della nostra natura.
- **Esame Teorico:** Un’occasione per consolidare e verificare le conoscenze acquisite.

ESAMI:

I due esami verranno svolti durante il corso:

- **Una lezione da tenere ai compagni** di corso e agli allievi del primo livello

- **Un esame scritto di 30 domande** aperte da svolgere online

Modalità:

Online

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

In un unica rata: 1500 euro.

Oppure 1750 in 3 rate:

I rata 600 euro entro il 25 settembre 2026

II rata 600 euro entro il 25 novembre 2026

III rata 550 euro entro il 20 gennaio 2027

Il costo del singolo modulo ammonta a euro 207 euro e comprende anche 1 mese di lezioni settimanali.

Il corso è a numero chiuso.

Iscriviti subito per non perdere il tuo posto.

Per partecipare al corso è necessario presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per attività sportiva non agonistica.

I corsi sono fruibili esclusivamente dai soci dell'Associazione o dai tesserati CSEN.

Se non sei ancora socia/o o la tua tessera è scaduta, dovrai aggiungere al bonifico di iscrizione 20 euro per la tessera annuale CSEN (che comprende anche l'assicurazione)

COME PROCEDERE PER ISCRIVERTI:

- 1) Compila il modulo di richiesta di adesione al corso:
<https://forms.gle/ZWauMenqEhR9ZiL6>
- 2) Invia una copia di un tuo certificato medico (in corso di validità) di idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica **entro l'inizio del corso**.
- 3) Per non perdere il tuo posto conferma la tua prenotazione versando la quota di iscrizione al corso (+ 20 quota associativa).
al seguente **IBAN:IT91L0818711600000000721391**
della Cassa Rurale del Renon
intestato a **Yoga Trasformativo ASD** (Associazione sportiva organizzatrice del corso)
Causale: Quota formazione insegnanti Yoga ONLINE 2 di
-TUO NOME -
- 4) invia copia del bonifico effettuato ed eventuali dati dell'esecutore se non è stato fatto direttamente da te.

ATTENZIONE: se per qualunque motivo tu non potessi più partecipare a questo corso **la quota di partecipazione non potrà essere rimborsata, ma verrà accreditato un**

voucher dello stesso valore da usufruire in un altro corso di Yoga Trasformativo.

Per qualsiasi altra informazione non esitare a contattarci:
info@yogatrasformativo.it

Un abbraccio

Marcella e Cristiano